

# 高雄市三民區鼎金國小四年級上學期校訂課程

## 【金正健康】素養導向教案設計

### 一、教學設計理念說明

1、健康體能是由肌力、肌耐力、柔軟度、心肺功能、身體組成等五種不同特質的身體能力與構造所組成，在此教學活動中，希望透過不同的活動或運動來增進學生的體能，使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

2、對於生物生態的探究，可運用資訊工具，提昇學習成效。透過實際的觀察，進而利用書籍刊物、電視、詢問或網路資源，能夠自行蒐集資料，培養解決問題的能力。由小組員間的互相討論、整理資料，進而分享觀察記錄、交換心得，達到合作學習的效果。

### 二、教學活動設計

<b>領域名稱 (統整領域)</b>	健體、自然	<b>設計者</b>	四年級學年團隊
<b>實施年級</b>	四年級，第一學期	<b>總節數</b>	共 15 節，600 分鐘
<b>單元名稱</b>	金正健康		
<b>設計依據</b>			
<b>核心素養</b>			
<b>總綱核心素養</b>		<b>領綱核心素養</b>	
<p><b>A2 系統思考與解決問題</b> 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p> <p><b>B1 符號運用與溝通表達</b> 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。</p> <p><b>C2 人際關係與團隊合作</b> 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養</p>		<p><b>健體-E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><b>健體-E-B1</b> 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><b>自-E-B3</b> 透過五官知覺觀察周遭環境的動植物與自然現象，知道如何欣賞美的事物。</p>	
<b>核心素養呼應說明</b>			

### A 自主行動

透過「躍動鼎金—跳繩」、「超越巔峰—接力」、「舞動健康—舞蹈」、「昆蟲的一生」，幫助學生具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。

### B 溝通互動

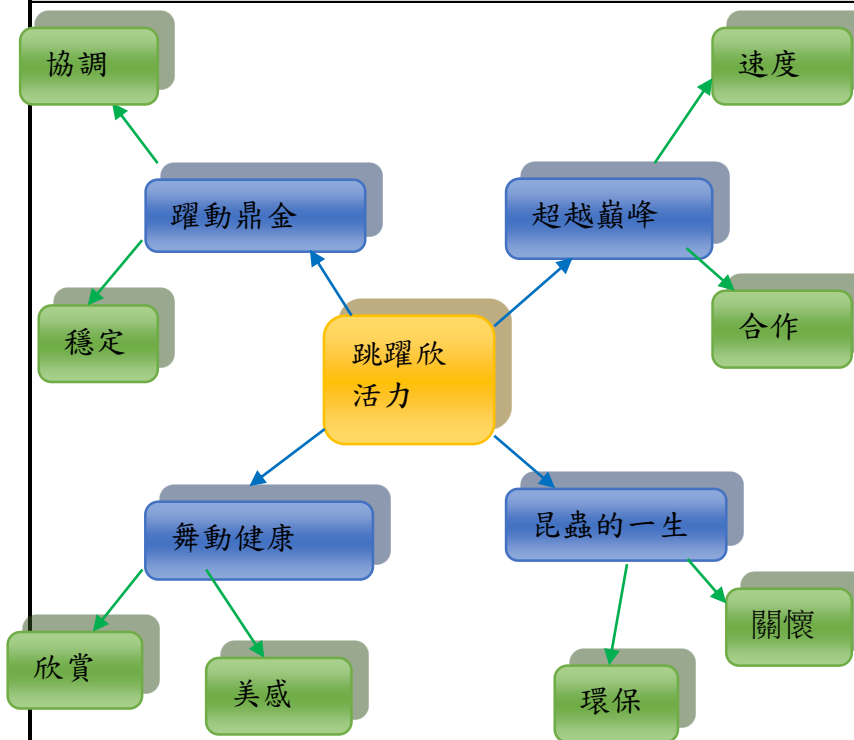
透過「躍動鼎金—跳繩」、「超越巔峰—接力」、「舞動健康—舞蹈」培養運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。

### C 社會參與

學生透過「昆蟲的一生」，了解昆蟲的生命週期，進而了解自我生命價值並學習包容與珍惜，達成「社會參與」之核心素養。

#### 概念架構

#### 導引問題



1. 透過「躍動鼎金」如何達到身體的協調性與穩定性？
2. 經由「超越巔峰」如何提升速度及團隊合作的態度？
3. 藉由「舞動健康」如何表現肢體美感及欣賞表演？
4. 透過「昆蟲的一生」如何關心環境及珍惜生命？

議題融入

所融入之學習重點

- 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。
- 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
- 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
- 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

教材來源

自編

教學資源

跳繩、接力棒、健康操影片、播放設備、圖書館、電腦教室

#### 各單元學習重點與學習目標

單元名稱

學習目標

呼應學習重點

單元一 躍動鼎金— 跳繩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識跳繩的基本動作與技巧。</li> <li>2. 藉由觀察與討論，教導學生觀摩同學跳繩的姿勢與方法，提升跳繩的能力。</li> <li>3. 藉由跳繩活動，培養學生群性並了解團隊合作重要性。</li> </ol>	學習表現	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>
		學習內容	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>
單元二 超越巔峰— 接力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識接力賽跑的基本動作與技巧。</li> <li>2. 藉由觀察與討論，加強學生傳接棒的熟練度，進而提升大隊接力的流暢與速度。</li> <li>3. 藉由接力賽跑，培養學生群性並了解團隊合作重要性。</li> <li>4. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。</li> </ol>	學習表現	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>
		學習內容	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>
單元三 舞動健康— 舞蹈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過舞蹈運用肢體即興創作節奏與舞步。</li> <li>2. 瞭解本土音樂文化風格，比較感受多元族群音樂特色及美感。</li> </ol>	學習表現	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>
		學習內容	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>
單元四	1. 搜尋資料，擬定適用的昆	學習表現	ai-II-1 保持對自然現象的

昆蟲的一生	蟲飼養計畫。 2. 經由飼養昆蟲的活動，認識昆蟲的一生。 3. 希望兒童透過觀察活動，認識昆蟲的構造和外形特徵，並了解昆蟲的運動方式和生活習性。 4. 透過飼養昆蟲的經驗，觀察並記錄昆蟲的成長過程和變化。 5. 察覺昆蟲與環境的關係，並知道環境變化對昆蟲的影響，進而學習如何維護昆蟲的生存環境。		好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。 tr-II-1 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。
		學習內容	INb-II-7 動植物體的外部形態和內部構造，與其生長、行為、繁衍後代和適應環境有關。INf-II-3 自然的規律與變化對人類生活應用與美感的啟發。

### 學習活動概要

#### 單元一：躍動鼎金—跳繩(2節)

1. 複習短繩連續併足跳、短跳繩跑步跳
2. 長跳繩左、右搖籃跳
3. 跳繩迴環跳

#### 單元二：超越巔峰—接力(3節)

1. 複習接力棒的傳接
2. 接力區傳接示範

#### 單元三：舞動健康—舞蹈(4節)

1. 大會舞音樂欣賞
2. 大會舞動作分解教學
3. 連續動作練習
4. 搭配音樂
- 5.

#### 單元四：昆蟲的一生(6節)

1. 影片觀賞
2. 昆蟲飼養及觀察
3. 分享心得

(請學生在課前利用下課或其他課餘時間，到校園內觀察種植的樹木，然後在家裡、圖書館尋找相關書籍，或上網蒐尋關於校樹的相關資料。)

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教學資源	評量
<b>單元一：躍動鼎金—跳繩</b> <b>壹、教學前準備</b> 短跳繩、長跳繩 <b>貳、正式教學</b> <b>【準備活動】</b>			

<p>引起動機一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合隊伍：教師整隊 後將小朋友帶至室內球場。</li> <li>2. 伸展操：先請 小朋友做熱身操，特別加強與跳繩 關節有 關的部 分，做 手腕、 下肢運動、臂繞環等動 作。</li> </ol>	20 分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習已學過教材：短繩連續併足跳、短繩跑步跳。</li> <li>2. 長繩左、右搖籃跳： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 任選兩人為執繩者，各持繩索之一端，在地面行左、右側方搖動。</li> <li>2 繩索拉太緊，或太鬆，都不理想，應以繩索成紡垂狀，中央部分，必能及地面為妥。</li> <li>3 跳躍者須面向執繩者跳躍，以便察覺繞繩的速度。</li> <li>4 跳躍者，視繩索接近時，立刻往上跳，免被繩索絆住。</li> <li>5 分組練習，教師巡迴輔導。</li> </ol> </li> <li>3. 跳繩迴環跳： <ol style="list-style-type: none"> <li>1 執繩者迴環時，在頂上必須超越跳躍者的頭，在底下必著地，並且以快速適中，逐漸增加為妥。</li> <li>2 跳躍者，宜面向執繩者跳躍，速度比較容易配合。</li> <li>3 先行搖籃跳躍，接著行迴環跳，則興趣更佳。</li> <li>4 分組練習，教師巡迴輔導。</li> </ol> </li> </ol> <p>提問</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 跳繩過程中要注意的是甚麼？</li> <li>● 能怎麼改善錯誤姿勢？</li> <li>● 要如何能做到動作一致？</li> </ul>	40 分	短跳繩、長跳繩	實作
<p><b>【綜合活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講評學習成果。</li> <li>2. 全班歡呼解散</li> </ol> <p><b>單元二：律動鼎金—接力</b></p> <p>壹、教學前準備</p> <p>接力棒、口哨</p> <p>貳、正式教學</p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機一</p>	20 分		

<p>1. 集合隊伍 2. 熱身活動：伸展操及揉暖操</p>	30 分		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動一】</b> 複習接力棒的傳接</p> <p>一、學生分組進行活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地傳接棒練習 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 傳棒者：以左手傳棒，由上而下，輕敲接棒者右手。</li> <li>(2) 接棒者：右手向後伸，以反掌接棒，虎口要張開，四指併攏，微微向內彎。</li> </ol> </li> <li>2. 傳接完，全體向後轉，反向再練習。</li> </ol> <p>二、快跑傳接棒練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為四組，從最後一位開始向前傳棒子，傳至最後一位時全體向後轉，反向再練習。</li> <li>2. 大隊接力全班分兩隊競賽，第一棒各就各位，聽發令起跑。</li> </ol> <p><b>【活動二】</b> 接力區傳接示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳棒者進入接力區後稍向跑道外側，接棒者向前向跑道內側慢跑，完成交棒後即全力加速，傳棒者不可立即急停，應緩慢持續向前離開跑道。</li> <li>2. 原地傳接練習： 將全班分成 4 組，分列於 4 條跑道，個人前後距離一大步，練習原地左手接棒右手傳棒。</li> <li>3. 加大距離傳接練習： 待學生傳接技巧較熟練後加大距離練習</li> <li>4. 慢跑傳接棒、快跑傳接棒： 全班分為 4 組，於跑道上排列，接棒者略做助跑再接棒。先練習慢跑傳接棒，逐漸加快跑的速度。</li> <li>5. 將全班分成二組進行接力賽</li> </ol> <p>提問</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 接力賽跑過程中要注意的是甚麼？</li> <li>● 能怎麼改善錯誤的傳接棒？</li> <li>● 在過程中的心情及應該具備甚麼態度？</li> </ul>	80 分	接力棒、口哨	實作
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、說明傳接棒時之錯誤動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分析同學動作之優缺點、老師講評</li> <li>2. 就學習困難與實施情形，與學生進行雙向溝通，並給予正向鼓勵及修正。</li> <li>3. 收操、清點人數後下課。</li> </ol> <p><b>單元三：舞動健康－舞蹈</b></p>	10 分		



<p>提問</p> <p>喜歡舞蹈嗎？</p> <p>舞蹈過程中要注意的是甚麼？</p> <p>在過程中的心情及應該具備甚麼態度？</p> <p>還喜歡哪種類型的舞蹈？</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>1. 進行小組舞蹈比賽，互相觀摩評比，優勝組予以獎勵。</p> <p>2. 遴選優秀的學生在運動會上台領舞或是於升旗時示範，增加其榮譽感。</p>	40分		
<p><b>單元四：昆蟲的一生</b></p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>老師準備昆蟲小故事「蝸牛大餐」的繪本影片</p> <p><a href="http://www.imdap.entomol.ntu.edu.tw/beetles/f01.swf">http://www.imdap.entomol.ntu.edu.tw/beetles/f01.swf</a></p> <p><b>貳、正式教學</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>1. 播放昆蟲小故事「蝸牛大餐」。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 藉由螢火蟲與食蝸步行蟲的故事動畫，引起學生學習昆蟲的興趣。</li> <li>• 螢火蟲的幼蟲以蝸牛為主食，成蟲則以花蜜為食。同樣以蝸牛為主食的，還有食蝸步行蟲，特徵是翅鞘癒合、無法飛行。</li> </ul>	40分	影片 「蝸牛大餐」	實作 資料整理
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>1. 提問</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 昆蟲慢慢長大了，我們要如何記錄他們的成長過程呢？</li> <li>• 該用那種方式記錄？</li> <li>• 需要記錄哪些觀察的結果？</li> </ul> <p>2. 操作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師指導兒童將觀察重點，設計成觀察記錄表。</li> <li>• 多鼓勵兒童自行設計記錄表，以多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。</li> <li>• 時間允許的話，可以舉辦設計比賽，甄選「最佳昆蟲成長紀錄表」，以提高兒童的設計興趣、激發兒童的榮譽心。</li> </ul> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>3. 將小組的觀察紀錄和飼養心得，和全班同學一</p>	160分	分享 觀察記錄	實作
	40分		

<p>起分享。</p> <p>4. 在飼養的過程中，對小動物應該要有愛心和耐心，因為牠們和人類一樣，也是有生命的。</p> <p>5. 此處教師可對飼養昆蟲的活動做個總結，讓兒童確實由飼養活動中，學習愛護動物、尊重生命的情操。</p>		及心得	發表
---	--	-----	----

### 附錄一、評量規準

#### 單元一：躍動鼎金—跳繩

學習目標	培養跳繩能力—跳繩。				
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
內容標準	<b>表現標準</b>				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	認識動作技能與練習策略，總能完成合繩基本動作。完成跳躍 5 次，二十公尺穿梭式跳繩	認識動作技能與練習策略，經常能完成合繩基本動作。完成跳躍 4 次，二十公尺穿梭式跳繩	認識動作技能與練習策略，有時能完成合繩基本動作。完成跳躍 3 次，二十公尺穿梭式跳繩	在他人協助下，認識動作技能與練習策略，能完成合繩基本動作。完成跳躍 2 次，二十公尺穿梭式跳繩	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元二：超越巔峰－接力

學習目標	培養賽跑能力－接力賽跑				
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	以「右手接棒左手傳棒」的方式，在接力區內順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式順利傳接棒	以「右手接棒左手傳棒」的方式，但未順利傳接棒	未能以「右手接棒左手傳棒」的方式傳接棒	未達D級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元三：舞動健康－舞蹈

學習目標	培養舞蹈能力－舞蹈。				
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
內容標準	表現標準				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	不必看影片能跟上音樂節奏完成整支舞	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 80%	看影片能跟上音樂節奏完成整支舞的 50%	未達D級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下

單元四：昆蟲的一生

學習目標	1. 搜尋資料，擬定適用的昆蟲飼養計畫。 2. 經由飼養昆蟲的活動，認識昆蟲的一生。				
學習表現	ai-II-1 保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。				
內容標準	<b>表現標準</b>				
	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
單元評分指引	觀察記錄表日期、資料詳細完整，整理用心，並以精緻多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。	觀察記錄表日期、資料幾近完整，整理用心，並以多元的方式來記錄，如書寫、繪圖、照相、錄音、錄影、剪貼等。	觀察記錄表日期、資料大致完整，記錄方式不多。	觀察記錄表日期、資料尚稱完整，記錄方式單一。	未達 D 級
評量工具	實作評量				
分數轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79 以下